



SENSE FUM



Font imatge: eltabacaldescobert.diba.cat

El 31 de maig es celebra el Dia Mundial Sense Tabac promogut des de la Organització Mundial de la Salut (OMS). Com cada any es fa una crida sobre els riscos sanitaris associats al consum de tabac. Enguany, la jornada té com a objectiu conscienciar la població sobre l'impacte ambiental del tabac. Aquesta guia t'ofereix una sèrie de recursos de la biblioteca física i digital per conscienciar-te, prevenir i deixar de fumar.

Suma't al sense fum!

DEIXAR DE FUMAR



Carr, Allen. [Es fácil dejar de fumar si sabes cómo](#). Espasa Libros, 2016. [616.892 Car]

Allen Carr proposa el mètode per deixar de fumar EASYWAY, estès per tot el món i amb gran garantia d'èxit. Potser per això s'ha convertit en un best-seller.



Ramon, Josep M. [Los exfumadores somos invencibles](#). Roca Editorial, 2015. [616.892 Ram]

Descobriràs els secrets del cervell de l'ex-fumador i els enormes beneficis que genera deixar de fumar.



Guillet, Géraud. [Al acabar este libro decidirás dejar de fumar](#). Larousse Editorial, 2020. [616.892 Gui]

L'autor proposa que et llegeixis el llibre d'una tirada, 30 minuts, sense distraccions, desconnectat d'internet i mòbils i que no fumis durant aquesta estona. Som-hi?



Recomanem:

Abella, Francesc. [Deixar de fumar pot ser divertit](#). Pagès editors, 2017. [616.892 Abe]



Una proposta diferent i divertida per abandonar el tabac. Un llibre de butxaca amb eines i estratègies per empoderar-te i dir adéu al tabac.

TABAQUISME . RELATS PERSONALS



Amiguet, Lluís. [Fumar para contarlo: cuarenta personajes explican su relación con el tabaco y otras adicciones](#). Planeta, 2004. [N 834 Ami]

L'autor i periodista entrevista a 42 personatges reconeguts de diferents professions sobre la seva addicció al tabac.

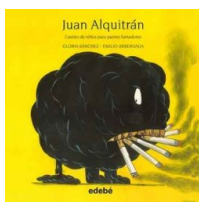


Peri Rossi, Cristina; González, Menchu (narradora). [Cuando fumar era un placer](#). Liverbox, 2010. [CD 6.PER 13]

La poeta narra la seva relació d'amor/plaer i odi/mort amb la cigarreta, sentiments contraposats i difícils de controlar.

[Descarrega-te'l amb MP3](#)

CONTES



Sánchez, Gloria; Urberuaga, Emilio. [Juan Alquitrán: cuento de niños para padres fumadores](#). Edebé, 2012. [I** San]

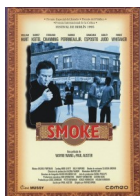
Conte per infants on s'explica el perill de l'addicció al tabac.



Heitz, Bruno. [El meu pare ha deixat de fumar](#). Joventut, 1995. [I* Hei]

Els fills d'un fumador expliquen les peripècies per aconseguir que el seu pare abandoni el tabac.

PEL·LÍCULES



Wang, Wayne (dir.). [Smoke](#). Cameo, 2004. [DVD Smo]

Un estanc a Brooklyn és el lloc de trobada d'una sèrie de personatges que confien el seus problemes a Auggie, l'encarregat.



Recomanem:

Wallovits, J.D.; Gual, Roger. (dir.) [Smoking room: ¿estàs a favor o en contra?](#). DeAPlaneta, 2003. [DVD Smo]



Un bon dia, en una filial espanyola d'una multinacional americana, arriba un comunicat: es prohibeix fumar a tots els treballadors. Aquest fet causa un gran enrenou a l'empresa.



Reitman, Jason (dir.). [Gracias por fumar](#). Twentieth Century Fox. [DVD Gra]

Nick és un carismàtic relacions públiques que defensa el dret a fumar mentre ha de donar exemple al seu fill de 12 anys.

BIBLIOTECA DIGITAL



Sedaris, David. [Sección fumadores](#). Flash, 2018.

Deixar de fumar pot ser un vertader maldecap, però Sedaris ens ho explica d'una manera peculiar viatjant al Japó.



Manrique Lipa, Rubén D. [Nunca es demasiado tarde para dejarlo](#). Universo de Letras, 2019.

El llibre aborda de manera didàctica les 3 dependències clau en el tractament de deshabitació del tabac: la física, psicològica i social.



Castillo, Ángel. [Por fin vas a dejar de fumar. El método definitivo para abandonar tu adicción al tabaco](#). HarperCollins Ibérica, 2021.

Deixar de fumar és qüestió de voluntat i aquest és un llibre més d'autoajuda i coneixement pràctic per posar-hi fi.

ALTRES RECURSOS EN

- ⇒ [Guia per deixar de fumar en 4 passos](#)
- ⇒ [XXIII Setmana Sense Fum 2022](#)
- ⇒ [Recursos per a professionals per a la prevenció i control del tabaquisme](#)
- ⇒ [El tabac al descobert](#)
- ⇒ [Jovecat salut](#)
- ⇒ [Programa per deixar de fumar de la Unitat de Tractament del Tabaquisme de Bellvitge](#)

Biblioteca de Ponent

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

bibliodeponent@ajsabadell.cat

www.sabadell.cat/bims